



| Cómo controlar las adicciones 4.1 | ¿Quiere dejar de fumar? |
|---|--|
| Duración; Una hora y 30 minutos. | Resumen de la lección Los clientes tienen que determinar qué tan listos están para dejar de fumar y aquellos que lo estén, examinarán las razones para hacerlo y prepararán un plan para lograrlo. |
| Preparación * Lea la lección. * Complete la hoja con los Recursos locales para dejar de fumar. * Póngase en contacto con los grupos locales y escriba los horarios, lugares, precios, organización, etc. | Razones para esta lección El hábito de fumar es un factor de riesgo en muchos tipos de cáncer. Metas Los fumadores se pondrán en contacto con un programa para dejar de fumar. Objetivos <ul style="list-style-type: none"> • Los clientes establecerán qué tan listos están para dejar de fumar. • Los clientes harán una lista de por qué quieren dejar de fumar. • Los clientes prepararán un plan para dejar de fumar. |
| * Comuníquese con la Sociedad Estadounidense contra el Cáncer (American Cancer Society), Asociación Pulmonar Estadounidense (American Lung Association) y otras organizaciones para ver si le pueden mandar información gratuita. | Lección No existe la menor duda de que fumar aumenta los riesgos de desarrollar varios tipos de cáncer, causa daños a la salud y afecta las actividades diarias como la capacidad para hacer ejercicio, subir escaleras y caminar grandes distancias. |
| Material necesario * lápiz o bolígrafo * bote para la basura * si trabaja con un grupo: rotafolios o pizarra * una pajita para agitar el café por persona * una lámina grande del cuerpo humano en caso de que la tenga disponible. |  Dele a cada cliente una de esas pajitas para agitar el café y pídale que respiren a través de ella por un minuto. ¿Qué tan difícil fue respirar? ¿Tuvieron que usar mucha energía al respirar? Bueno, así respiran los que tienen enfisema. |
| Hojas informativas * Por qué voy a dejar de fumar. * Preparación para dejar de fumar. * Qué hacer en lugar de fumar. * Recursos locales para dejar de fumar. |  |

¿Quiere dejar de fumar?

El enfisema es una enfermedad que dificulta la respiración. Los que fuman por mucho tiempo pueden llegar a sufrir de enfisema y les costará mucho trabajo respirar.

Fumar es una adicción. La droga que hay en los cigarrillos, la nicotina, produce efectos físicos y psicológicos, es decir que afecta tanto al cuerpo como al cerebro. Dejar de fumar, sin embargo, permite que se recupere el control.

 Pregúntele a los clientes si quieren dejar de fumar; algunos podrían no estar listos para hacerlo, en cuyo caso deles la hoja con los **Recursos locales para dejar de fumar** y dígales que usted les puede ofrecer más ayuda cuando se decidan a dejar de fumar. Para los que quieran dejar de fumar, continúe con la lección.

 Si tiene una lámina grande del cuerpo humano, enséñeles las partes afectadas por el hábito de fumar y resalte que además:

- produce mal aliento
- causa arrugas
- vuelve las uñas amarillas
- daña el sentido del gusto lo cual impide que se pueda saborear la comida
- causa daño a los pulmones
- causa daño al sistema nervioso
- podría aumentar el colesterol y producir enfermedades cardiovasculares como ataques al corazón y derrames cerebrales.

El hábito de fumar causa daños en prácticamente todo el cuerpo, ¡inclusive en la mente! Para empezar a dejar de fumar y recuperar parcialmente el control, hay que entender por qué empezó a fumar y por qué quiere dejar de hacerlo.

 Es importante entender por qué los clientes quieren dejar de fumar. Algunos lo hacen por presión de familiares o por razones médicas y en tanto que con otros es necesario indagar más y averiguar los verdaderos motivos por lo que lo hacen.

* Si está en una sesión individual, examine la hoja **Por qué voy a dejar de fumar**. Haga hincapié en que tiene que ser una decisión personal gracias a la cual el cliente controla la adicción.

* Si está con un grupo, divídalo en grupos más pequeños y haga que hablen sobre las razones que tienen para dejar de fumar. Al terminar, haga que cada uno complete la hoja **Por qué voy a dejar de fumar**. Reúnalos de nuevo para que todos hablen sobre las razones para dejar de fumar.

Señale que todos tienen diferentes razones para dejar de fumar, pero que es importante que cada paciente esté consciente de sus razones individuales para hacerlo.

Ahora haga que completen la hoja de **Preparación para dejar de fumar**. Ponga énfasis en la necesidad de tener un plan. Compárelo con un viaje: para llegar a nuestro destino tenemos que tener un plan. ¡Si queremos dejar de fumar también necesitamos un plan!

Repase los planes con los pacientes y asegúrese de que sean factibles. Por ejemplo, si alguien le dice que va a dejar de fumar total y repentinamente, pregúntele: ¿qué va a hacer cuando le den ganas de fumar? Si la respuesta es que va a usar el parche o los chicles, dígame que antes de hacerlo tiene que hablar con el médico.

Al tratar de dejar de fumar es importante pensar qué alternativas existen en lugar de fumar. ¿Qué otras cosas pueden hacer en lugar de fumar?

Pídale a los pacientes que discutan ideas sobre las alternativas en lugar de fumar. He aquí algunas sugerencias:

- Salga a caminar cuando tenga ganas de fumar.
- Deshágase de todos los cigarrillos y ceniceros de su casa.
- Tenga a la mano pastillas o dulces sólidos para chupar en lugar de cigarrillos.
- ¡Tome mucha agua!
- Agarre un lápiz en lugar de un cigarrillo.
- Aléjese de los fumadores.
- Cambie de rutina para evitar las tentaciones que producen los lugares en que acostumbra fumar.
- Llame y busque el apoyo de otro fumador que también trata de dejar de fumar.

Entrégueles la hoja de **Qué hacer en lugar de fumar** y deles la información sobre las clases, los grupos, etcétera, que usted enumeró en la hoja de ejercicios de los **Recursos locales para dejar de fumar**.

Hagamos el ensayo, empecemos ya.

Recoja un bote de basura.

Este es nuestro bote para dejar de fumar: recojan todos sus cigarrillos y bótenlos aquí. Con este gesto simbólico demuestran su compromiso para dejar de fumar.



¿Quiere dejar de fumar?

Repase los beneficios de dejar de fumar. En caso de que sea posible examine con sus clientes los planes para dejar de fumar. Envíe a sus clientes a los especialistas de acuerdo con las necesidades que tengan.

Actividades educativas

- Hágales paquetes para dejar de fumar a sus clientes: chicles, pelotitas para el estrés, cepillos de dientes, pasta dental, casetes para relajar.
- Prepáreles tarjetas con consejos. Cada tarjeta ofrece una alternativa para no fumar. Si le alcanza el tiempo, haga que sus clientes escriban de cinco a diez de estas tarjetas con consejos utilizando tarjetas de 3" x 5". Al terminar, haga que compartan los consejos.





Por qué voy a dejar de fumar

¿Cuánto tiempo lleva fumando? _____

¿Por qué empezó a fumar? _____

La gente deja de fumar por muchas razones. ¿Cuáles son las suyas?

¿Cuáles son algunas de las razones por las cuales no quiere dejar de fumar? _____

Al examinar sus respuestas ¿valen más las razones para dejar de fumar que las razones para seguir fumando? _____



Preparación para dejar de fumar

Diga algunos obstáculos que existen para dejar de fumar. Puede incluir, por ejemplo, los familiares que fuman, las situaciones que producen mucha tensión nerviosa, los días festivos, etc. _____

¿Qué va a hacer para superar esos obstáculos?

Voy a _____

Antes de dejar de fumar hay que dar ciertos pasos. ¿Qué pasos piensa dar?

| | |
|--|--|
| Dejar de comprar cartones de cigarrillos | Deshacerme de los ceniceros de la casa |
| Poner una cita con el dentista | Fumar en un solo lugar |
| Hablar con otros que han dejado de fumar | Ir al médico |
| Pedir que no fumen cerca de mí | _____ |
| _____ | _____ |



Qué hacer en lugar de fumar

Salga a caminar

Haga ejercicios de respiración profunda

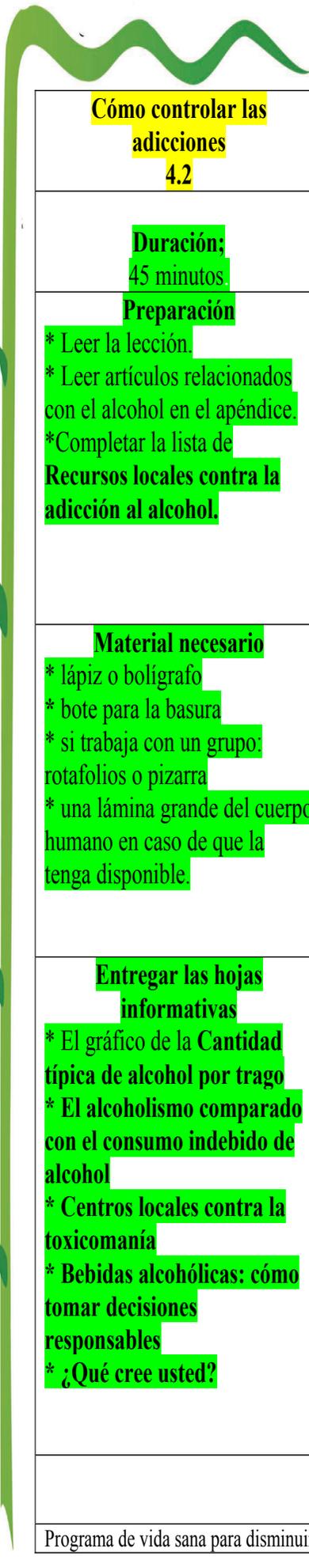
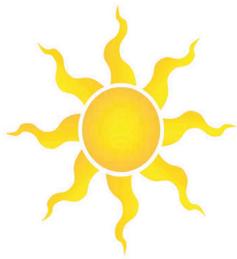
Chupe pastillas o dulces sólidos

Agarre un lápiz en lugar de un cigarrillo

Repase las razones para dejar de fumar

Llame y busque el apoyo de otro fumador que también trata de dejar de fumar

Cambie de rutina para disminuir las tentaciones de fumar



Cómo controlar las adicciones
4.2

Duración:
45 minutos.

Preparación

- * Leer la lección.
- * Leer artículos relacionados con el alcohol en el apéndice.
- * Completar la lista de **Recursos locales contra la adicción al alcohol.**

Material necesario

- * lápiz o bolígrafo
- * bote para la basura
- * si trabaja con un grupo: rotafolios o pizarra
- * una lámina grande del cuerpo humano en caso de que la tenga disponible.

Entregar las hojas informativas

- * El gráfico de la **Cantidad típica de alcohol por trago**
- * **El alcoholismo comparado con el consumo indebido de alcohol**
- * **Centros locales contra la toxicomanía**
- * **Bebidas alcohólicas: cómo tomar decisiones responsables**
- * **¿Qué cree usted?**

¿Bebe con moderación?

Resumen de la lección

Las participantes aprenden cómo el consumo y el exceso de alcohol perjudican la salud.

Razones para esta lección

El consumo excesivo de alcohol perjudica la salud y puede aumentar el riesgo de sufrir de cáncer de seno.

Metas

Si las participantes consumen alcohol, lo harán con prudencia y moderación.

Objetivos

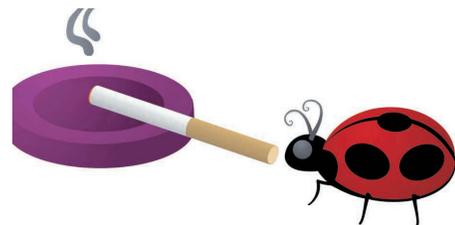
- Entenderán la diferencia entre consumir alcohol con moderación y el alcoholismo.
- Entenderán los peligros que representa el consumo de alcohol para la salud.
- Evaluarán en qué forma consumen alcohol.

Lección

¿Alguien me podría decir qué es beber con moderación?

 Deles tiempo para que contesten. Escriba las definiciones que le dan en la pizarra o en el rotafolios. Muéstreles el gráfico sobre la **Cantidad típica de alcohol por trago**. Entrégueles la hoja las **Bebidas alcohólicas: cómo tomar decisiones responsables**.

Para aquellos que toman, de acuerdo con la **Guía dietética para estadounidenses, 2000** del gobierno federal, para beber con moderación, la cantidad máxima diaria no puede pasar de un trago para una mujer y de dos para un hombre.



¿Bebe con moderación?

La variación en los límites se debe a que hay una diferencia de peso entre hombres y mujeres y a que el organismo de cada género asimila el alcohol en forma distinta.

 Muéstreles el gráfico **Cantidad típica de alcohol por trago**.

Entonces, ¿qué es un trago? Como pueden ver en la **Guía dietética para estadounidenses, 2000** la cantidad de alcohol depende del tipo de bebida. Por ejemplo, si una persona toma 12 onzas de cerveza y otras cinco onzas de vino, ambas habrán tomado la misma cantidad de alcohol.

¿No habrá un error? No. Para consumir la misma cantidad de alcohol hay que tomar la mitad de vino que de cerveza. En el caso de bebidas fuertes como el ron, el tequila, el aguardiente, la ginebra y el whisky, entre otros, se puede tomar aún menos y consumir la misma cantidad de alcohol.

¿Qué significa todo esto? Que tomar más de una cerveza de 12 onzas (dos cervezas para los hombres) o más de un trago de una onza y media de bebidas fuertes (dos tragos para los hombres), o más de un vaso de cinco onzas de vino (dos vasos para los hombres) significa exceder el límite de alcohol establecido por las recomendaciones de la **Guía dietética para estadounidenses, 2000**.

 Haga una pausa para que puedan asimilar el concepto. Averigüe si hay preguntas.

Es peligroso tomar alcohol en exceso. ¿Cuáles son algunas de las consecuencias negativas que produce el alcohol?

Deles la oportunidad de discutir estas ideas y escriba las conclusiones en el rotafolio o en la pizarra.

 El consumo excesivo de alcohol:

- entorpece el entendimiento
- puede producir dependencia
- puede aumentar las posibilidades de accidentes automovilísticos
- produce otras lesiones
- aumenta los riesgos de defectos congénitos en las mujeres embarazadas
- contribuye al maltrato de menores
- aumenta la presión arterial
- aumenta las posibilidades de sufrir derrames cerebrales
- contribuye a la violencia
- contribuye al suicidio
- aumenta los peligros en ciertos tipos de cáncer
- causa problemas sociales
- causa trastornos psicológicos
- produce cirrosis hepática (del hígado)
- causa inflamación del páncreas
- perjudica el corazón
- perjudica el cerebro

¿Hay alguna persona sorprendida? ¿Sabían que apenas un trago al día aumenta las posibilidades de que las mujeres sufran de cáncer de seno? ¿Sabían que los que beben mucho aumentan las posibilidades de sufrir de malnutrición? ¿Alguien sabe por qué?

 Dele a las participantes la oportunidad de discutir estas ideas.

Las bebidas alcohólicas tienen muchas calorías pero casi ningún nutriente. Los que beben alcohol en exceso pueden consumir muchas calorías pero ningún o casi ningún nutriente y, a menudo, en lugar de comer, beben, lo cual significa que reciben aún menos nutrientes durante el día.

Ahora hablemos de lo que pasa cuando alguien excede los límites de beber con moderación.

 Entrégueles la hoja **El alcoholismo comparado con el consumo indebido de alcohol**.

Uno de cada 13 adultos consume alcohol en forma indebida. La conducta de otros millones de personas puede hacer que en el futuro tengan problemas con el alcohol. El alcoholismo tiene las siguientes características:

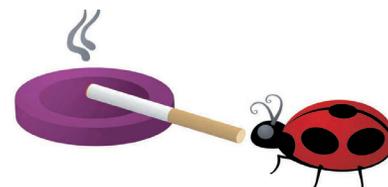
- deseos incontrolables: necesidad intensa o compulsión por beber
- pérdida de control: incapacidad para dejar de tomar
- dependencia física: dejar de tomar causa síntomas de abstinencia como náuseas, sudoración, temblores y ansiedad
- tolerancia: tener que aumentar la cantidad de alcohol para «ponerse en onda»

El consumo indebido de alcohol es distinto. El Instituto Nacional sobre el Consumo Indebido de Alcohol y Alcoholismo de los Estados Unidos (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) define el consumo indebido como una forma de beber que tiene una o varias de las siguientes características:

- no cumplir con las responsabilidades en el trabajo, los estudios o el hogar
- tomar en situaciones que podrían causar lesiones físicas como tomar y manejar
- tener problemas legales recurrentes relacionados con el alcohol
- seguir tomando a pesar de que los efectos del alcohol causan o empeoran problemas persistentes

Entonces, ¿podría saber si usted mismo, o alguien que usted conoce bien, es alcohólico? Hay cuatro preguntas que pueden iluminar el tema:

- ¿Alguna vez usted ha creído conveniente disminuir la cantidad de alcohol que consume?
- ¿Lo han irritado las críticas sobre su consumo de alcohol?



¿Bebe con moderación?

- ¿Se ha sentido mal o culpable por beber?
- ¿Alguna vez, lo primero que ha tenido que hacer por la mañana es tomarse un trago para calmarse o eliminar la resaca (cruda)? (Esto es una señal de alerta).

Si ha contestado sí a alguna de las preguntas significa que usted tiene problemas con el alcohol y que debería hablar con un profesional de la salud inmediatamente para que entre ambos decidan cuál es el siguiente paso. Podría ser difícil pero lo mejor es resolver la situación ahora y no dejar que usted pierda el control. Buscar ayuda y hablar con otras personas podrían contribuir a que usted recupere el control de su vida.

 Si en este momento usted cree que alguna de las participantes consume indebidamente alcohol o es alcohólica, envíela a un especialista. Bajo **ninguna** circunstancia actúe usted como consejero. Al hablar con las clientes apóyelos al máximo y júzguelos lo menos que pueda.

Muchas actividades no requieren el consumo de alcohol: reunirse con los amigos, practicar la jardinería, disfrutar de la naturaleza, caminar, pertenecer a un club de caminantes o afiliarse al YMCA.

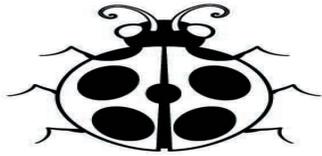
 Pídale a las clientes que le den otras alternativas.

En cuanto al consumo de alcohol. ¿Bebe con moderación? Si lo hace, piense cómo se verá afectada su salud. ¿Se siente bien con los peligros que hacerlo representa para la salud? Si cree que no hay ningún riesgo, tome en forma responsable y ¡nunca beba y maneje! Si cree que en lugar de beber con moderación lo hace en exceso, busque ayuda. He aquí una lista de centros locales contra la toxicomanía (consumo de drogas, incluido el alcohol).

 Entrégueles la hoja de las **Bebidas alcohólicas: cómo tomar decisiones responsables** y la de los **Centros locales contra la toxicomanía**. Averigüe si hay preguntas. Envíe a los clientes a los especialistas de acuerdo con las necesidades que tengan.

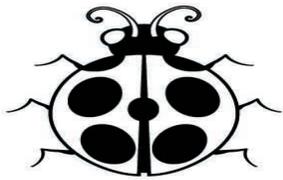
 Pídale a los clientes que completen la hoja **¿Qué cree usted?** Revise las respuestas con los clientes.

Programa de vida sana para disminuir las posibilidades de sufrir de cáncer de seno. Cómo controlar las adicciones. 4.2



El alcoholismo comparado con el consumo indebido de alcohol

| Alcoholismo | Consumo indebido de alcohol |
|--|--|
| Deseos incontrolables: necesidad intensa o compulsión por beber. | No cumplir con las responsabilidades en el trabajo, los estudios o el hogar. |
| Pérdida de control: incapacidad para dejar de tomar. | Tomar en situaciones que podrían causar lesiones físicas como tomar y manejar. |
| Dependencia física: dejar de tomar causa síntomas de abstinencia como náuseas, sudor, temblores y ansiedad. | Tener problemas legales recurrentes relacionados con el alcohol. |
| Tolerancia: tener que aumentar la cantidad de alcohol para «ponerse en onda». | Seguir tomando a pesar de que los efectos del alcohol causan o empeoran problemas persistentes. |



Centros locales contra la toxicomanía

Se enumeran a continuación organizaciones locales que ofrecen programas para el control de la toxicomanía.

Nombre

Comunicarse con

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

Servicio nacional de remisión a especialistas en drogadicción
(National Drug and Treatment Referral Routing Service)

Servicio de remisión para el tratamiento e información sobre el alcoholismo y la drogadicción
(Alcohol and drug information/treatment referral assistance)

1-800-662-HELP





¿Bebe con moderación?

¿Cuál es su opinión?

Por favor díganos si está de acuerdo o no con las siguientes frases sobre la lección de hoy.

| | Totalmente de acuerdo | Un poco de acuerdo | No sé | Un poco en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|--|-----------------------|--------------------|-------|-----------------------|--------------------------|
| El exceso de alcohol puede llevar al maltrato de menores | | | | | |
| El alcohol tiene muchas calorías | | | | | |
| Hay ayuda para los que beben demasiado. | | | | | |

Programa de vida sana para disminuir las posibilidades de sufrir de cáncer de seno. Cómo controlar las adicciones 4.2



¿Bebe con moderación?

¿Cuál es su opinión? Hoja de respuestas

Por favor díganos si está de acuerdo o no con las siguientes frases sobre la lección de hoy.

| | Totalmente de acuerdo | Un poco de acuerdo | No sé | Un poco en desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|--|-----------------------|--------------------|-------|-----------------------|--------------------------|
| El exceso de alcohol puede llevar al maltrato de menores | | | | | |
| El alcohol tiene muchas calorías | | | | | |
| Hay ayuda para los que beben demasiado. | | | | | |

Programa de vida sana para disminuir las posibilidades de sufrir de cáncer de seno. Cómo controlar las adicciones 4.2